

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

Katedra pedagogiky

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Věra Kysilková

**Logoterapie jako cesta k řešení existenciálních problémů**

Logotherapy as a Path to Solving the Existential Problems

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce:  
PhDr. Martin Strouhal, Ph.D.

## Poděkování

Děkuji PhDr. Martinu Strouhalovi, Ph.D. za odborné a trpělivé vedení mé práce. Velký dík patří také mým nejbližším.

### Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Novém Boru dne 13. 6. 2013

Podpis:.....

## **Abstrakt (česky)**

Tato práce je pokusem o přiblížení klíčových principů logoterapie jako možné cesty k řešení pocitů duševní prázdnoty či bezesmyslnosti. Seznamuje se základními pojmy jako jsou existenciální vakuum či noogenní neurózy, s metodologií a v neposlední řadě s tvůrcem tohoto psychoterapeutického směru, stejně jako s jeho pokračovateli. Práce akcentuje hlavní myšlenky logoterapie na základě knihy „A přesto říci životu ano“. Čtenář je podrobně seznámen s technikami logoterapie a poznává podstatné rysy práce s klienty. Text se též snaží být možným vodítkem na cestě k odkrývání smyslu vlastního bytí.

## **Abstract (in English)**

This thesis is an attempt to outline the key principles of logotherapy as a way to resolve emotional states of emptiness or lack of life's meaning. It familiarizes the reader with elementary terminology such as *existential vacuum* or *existential neuroses*, with the methodology, and last but not least, with the creator of this psycho-therapeutical movement as well as with his successors. This work emphasizes the principal tenets of logotherapy based on the book called “*A Přesto Říci Životu Ano*”. The reader is elaborately introduced to the techniques of logotherapy and discovers the crucial attributes of working with clients. The text also potentially aspires to being a guideline for seeking the meaning in one's life.

**Klíčová slova (česky):**

Existenciální problémy, existenciální vakuum, logoterapie, bezesmyslnost, noogenní neuróza, smysl života, smysl utrpení, paradoxní intence, dereflexe

**Keywords (in English):**

Existential problems, existential vacuum, logotherapy, meaninglessness, noogenic neurosis, meaning of life, meaning of suffering, paradoxical intention, dereflexion

## **OBSAH:**

<b>Úvod</b>	7
<b>1. Život v dnešní společnosti</b>	9
1.1 Základní hodnoty jako smysl lidského života v dnešní společnosti	9
1.2 Život beze smyslu – Existenciální vakuum	12
<b>2. Logoterapie</b>	14
2.1 Viktor Emil Frankl	14
2.2 Validizace logoterapie	16
2.3 Základy logoterapie	19
2.4 Cesty k nalézání smyslu našeho života	23
2.4.1 Smysl utrpení	24
2.4.2 O smyslu lásky	25
2.4.3 Smysl lidské činnosti a práce	26
<b>3. Logoterapeutické techniky a specifika práce s klienty</b>	29
3.1 Práce s klienty	29
3.2 Logoterapeutické techniky	33
3.2.1 Paradoxní intence	33
3.2.2 Dereflexe	34
3.2.3 Změna postoje	35
3.2.4 Logodrama a suprasmysl	35
<b>4. Pokračovatelé V. E. Frankla – Elisabeth Lukasová a Alfried Längle</b>	37
4.1 Elisabeth Lukasová	37
4.2 Alfried Längle	39
4.3 Významné logoterapeutické společnosti	40
<b>Závěr</b>	42
<b>Seznam literatury</b>	44

## ÚVOD

Život v dnešní společnosti se může jevit jako jednodušší díky jasně vymezeným pravidlům. Otázkou je, do jaké míry tato pravidla omezují lidskou přirozenost a spoutávají jedince do okovů konformity. Pokud hodnoty stanovené společností naráží na vnitřní hodnoty a postoje člověka, může dojít až k duchovnímu souboji. Prohrát takový vnitřní konflikt mnohdy znamená vzdát vlastní niterné přesvědčení a upadnout do stavu životní skepse, do pocitů marnosti a prázdnoty. Ať je příčinou ztráty životní síly cokoliv, může jednou z cest její obnovy být logoterapie.

Záměrem mé bakalářské práce je seznámit čtenáře s osobností Viktora Emila Frankla, psychologa, psychoterapeuta a lékaře, který na základě života v koncentračním táboře dokázal vytvořit obdivuhodné dílo, terapeutický směr, který pomáhá lidem překonávat utrpení a snaží se je vyvést z temnoty, která zde představuje ztrátu smyslu vlastní existence a absence síly tento smysl znovu nalézat. Tento text si klade za skromný cíl upozornit na život Viktora Emila Frankla a interpretovat hlavní myšlenky a principy logoterapie.

Frankl prokázal obdivuhodnou sílu nejen přežitím koncentračních táborů, ale také snahou pomáhat spoluvězňům, aby nepadli na životní dno, aby v sobě našli životní sílu a odvalu dál utrpení snášet a čelit všem útrapám, kterým byli vystaveni.

Výjimečnost logoterapie spočívá nejen v pozadí jejího zrodu, ale také v silné akcentaci duševní a duchovní stránky člověka. Její hlubší studium upomíná na hrůznost některých událostí, jako je například vyhlazování židů v druhé světové válce.

Orientace dnešního člověka se spíše odklání od hodnot jako čestnost, morálka a lidskost, ačkoliv tyto hodnoty byly pro Frankla stěžejní. Ústřední snaha současného člověka se soustředí na dosažení úspěchu, moci, majetku, na splnutí s většinovou společností. Ubývá osobních kontaktů z důvodu rozvoje sociálních sítí a pravý význam slova přátelství či láska ustupuje do pozadí. Tyto fenomény popisovali a popisují mnozí filosofové, jsou však stále silnější a mohou způsobovat dezorientaci člověka ve vlastním hodnotovém systému vedoucí až k existenciální frustraci.

Každý člověk zažívá na svých cestách životem méně či více utrpení. To však představuje příležitost stát se lidským víc než kdykoliv předtím. Proto jsem si pro svou práci vybrala osobnost Viktora Emila Frankla, kterému se povedlo zcela obrátit podstatu samotné bolesti a trápení. Ve své jedinečné práci nenavrhoval pouze postupy a metody, jak se vyrovnat s utrpením a najít v něm onen zmiňovaný smysl. Zabýval se také tím, jak je důležité v dnešním světě ctít základní morální hodnoty, a jak hluboký význam mají slova „lidskost“ a „člověk“. A kdo jiný by o tom mohl přednášet než lékař, který do poslední minuty zůstával s umírajícími, aby jim poskytl slovo útěchy a pomohl jim v jejich bolesti a umírání nalézt smysl. Smysl, který odlehčil týranému srdci a otevřel pomyslné dveře do lepšího světa.



# 1. Život v dnešní společnosti

## 1.1 Základní hodnoty jako smysl lidského života v dnešní společnosti

Následující stránky se pokusí poskytnout náhled na základní hodnoty smyslu života v současné společnosti. Dané teze vycházejí z práce německého filosofa a psychologa Ericha Fromma, jehož myšlenky považuji za hluboce pravdivé, zrcadlící tendence dnešního člověka.

### **Modus vlastnění a bytí**

*„Vlastnění a bytí jsou dva základní způsoby prožívání, respektive síly, které určují rozdíly mezi charaktery jednotlivců i mezi různými typy společenského charakteru“ (Fromm, 1992, s.20)*

Budeme-li hovořit o základních hodnotách určujících smysl lidského života v dnešním světě, budeme se stále pohybovat mezi dvěma základními silami, a to **mít a být**. Již desetiletí se lidská existence orientuje jen jedním směrem, a to na vlastnění, majetek a moc. Dnešní člověk je hodnocen na základě svého vlastnictví, nikoliv na té skutečnosti, jakým je opravdu člověkem. Modus vlastnění prolíná všechny oblasti lidského života, víru, lásku, náboženství, „já“ nebo učení. Všude se orientujeme na vlastnění a sublimaci majetku, kdy majetkem nejsou jen peníze či věci, ale též poznatek či polibek. Přejímáme celospolečenské tendence hodnotit člověka podle statků, neboť se bojíme vykročit z této předem určené linie a stát mimo ni.

Je-li pro náš život výchozí orientace na „bytí“, pak je náš život propojen se světem a přírodou, dokážeme být zanícení a svobodní, neboť jsme oproštěni od toho, shromažďovat statky a skrze ně utvrzovat vlastní existenci. Jsme naplněni radostí z vlastní aktivity a z možností, využívat svobodně naše schopnosti.

Orientace na vlastnění s sebou přináší tíhu nekonečné snahy rozmnožovat a uchovat majetek, neboť naše existence je jím stvrzována. Člověk je oceněn jen tehdy, pokud jeho majetek dosahuje určité míry. A čím víc vlastníme, tím důležitější jsme. Jakým způsobem jsme majetku dosáhli, je pak zcela nepodstatné. Hlavní je mít a mít co nejvíce.

### **Jak ovlivňuje naše orientace na bytí či vlastnění naši víru či lásku?**

*„Víra v modu mít je vlastnění nějakého tvrzení, pro něž chybí racionální důkaz. Sestává z formulací, vytvořených jinými lidmi, které člověk akceptuje, protože se jim podřizuje“*  
(Fromm, 1992, s. 39)

Takový postoj přináší pocit jistoty, neboť pravda slepě přisvojené víry je neotřesitelná. Zaplatíme však svou autentičností a nezávislostí. Hlásáme pak přejaté pravdy, které nikdy nebudou součástí naší vnitřní víry.

Víra v modu bytí je vnitřně přijatý postoj, který nám pomáhá v orientaci ve světě i v sobě samém. Tento postoj jsme přijali na základě vnitřní zkušenosti, kdy jsme okusili hřejivý pocit jistoty, že konáme v souladu s nejvyšším dobrem.

Milujeme-li a řídí-li se přitom náš život vlastněním, pak druhého jen svíráme v náruči, chcíc jej vlastnit pouze pro sebe. Ona láska škrtí a dusí, omezuje existenci druhého a nedovolí nám prožít skutečný cit. Zvyklí na to mít strach o náš majetek jen kontrolujeme a prověřujeme, aniž bychom pochopili, že největším nebezpečím pro naši „lásku“ jsme my sami.

Pokud však milujeme a hlavním cílem naší lásky je prožívat s druhým dobro i zlo, radovat se s ním a pečovat o něj, pomoci mu v nouzi a neočekávat za to odplatu, pak milujeme v tom nejryzejším slova smyslu. Nepočítáme společně nashromážděné majetky, protože naše existence se orientuje na modus „být“.

V každé oblasti našeho života a jednání je čitelné, jaké hodnoty uplatňujeme, jakou cestu pro naši existenci jsme si zvolili. Můžeme hltat poznání za účelem oslňovat ostatní penzem našich znalostí, nebo můžeme být otevřené nádoby které jsou zvědavé a touží pochopit. Můžeme pomáhat a vnitřně doufat, že pak budeme ostatními obdivováni za svou dobrotu a obětavost, nebo tak učiníme nezištně. Cesta je jen naší volbou.

### **Dnešní společnost a vlastnický modus existence**

Již z úvodu vyplývá, že právě vlastnický modus existence je v naší společnosti převažující. Majetek určuje postavení a moc, dává váženost a umožňuje ovlivňovat společenské normy a dokonce i životy ostatních lidí. Je paradoxní, že způsob života nezakládající se na morálních hodnotách určuje, co je v dané společnosti správné a společensky žádoucí.

Touha množit a uchovávat majetek je vlastní i těm, jejichž majetek je minimální. Důležitý je majetnický způsob existence. Přivlastňujeme si vše – lékaře, problém, bratra, lásku... Ale

nikdy nejsme uspokojeni, neboť nikdy nemáme dost a chceme stále víc. Soukromé vlastnictví s sebou přineslo začarovaný kruh neustálého drivu.

Zajímavý je původ slova soukromý neboli privátní. Pochází z latiny – „privare“ a znamená někoho okrást či o něco připravit (dle Fromma).

Jsme tedy určeni tím, co máme, co je předmětem našeho vlastnění. A dále také tím, co zkonsumujeme. Neb čím více zkonsumuji, tím více jsem.

Člověk se tak pro společnost stává lépe ovladatelný, neboť veškeré jeho potřeby se upírají jedním směrem. Jeho aktivita se omezila na získávání a péči o majetek, nestará se o hlubší záležitosti, jako například jak hluboce zasahuje jeho neustálé konzumování přírodu, jaké následky to bude mít pro naši budoucnost a budoucnost našich potomků. Je snadné řídit člověka, který přikyvuje autoritě a konzumuje to, co mu podbízí.

Možná velmi silným se bude zdát výrok, že společnost znásilňuje přirozenost. Jako příklad může sloužit sexualita, jev zcela přirozený, který však byl svým způsobem znásilněn a přetvořen do takové podoby, jež je pro dnešní konzumní společnost výhodná. Přirozená sexualita, která jde ruku v ruce s intimní láskou a milováním, byla okleštěna na samotný akt vyvrcholení, který se stal předmětem komerce. Z pouhého momentu orgasmu nikdy nedosáhneme plného uspokojení citu, který je v nás a po jehož naplnění prahne. A proto člověka nikdy neuspokojí ani žádný snímek, sebevíc dráždivý, ani jiná forma zakoupeného sexu. Bude tak donekonečna sponzorovat podnikání, které parazituje na lidské touze.

### **Další důsledky orientace na vlastnění**

Jestliže podstatou našeho života je vlastnění, pak jsme po celou naši existenci doprovázeni pocitem strachu, že o daný majetek přijdeme. Stáváme se ustrašeným zvířetem, které se krčí v koutě, objímajíc své majetky. Bojíme se, že ztratíme-li naše statky, přestaneme existovat. Ustrneme na místě a nemůžeme růst, nemůžeme se vyvíjet. Neboť chamtivost a strach nás obemknuly a nedovolí nám pohnout se z místa. *„Úzkost a nejistota, které jsou vyvolané nebezpečím ztráty, v existenčním modu bytí neexistují. Jestliže jsem, kdo jsem a nikoli co mám, nikdo mne nemůže o něco připravit nebo ohrozit moji jistotu a můj pocit identity“* (Fromm, 1992, s. 88).

Abychom sami sebe ochránili, přijali jsme společnost založenou na vlastnění, autoritářství a podnikání za svou. Stali jsme se sobci, pro které je typická lenost a bázlivost cokoliv podniknout, abychom nevzkročili na nejistou půdu. Raději žijeme jednoduše, závisle, podle

pravidel jež určuje společnost. Ačkoliv je v každém z nás touha být hrdinou, setřást okovy závislosti, nedokážeme vystoupit a stát se nezávislymi. Je mnohem snazší nechat druhé rozhodovat za naše životy. Soren Kierkegaard velmi trefně napsal, že „*čin a rozhodnutí jsou v naší době stejně vzácné jako opojení z nebezpečné plavby tomu, kdo plave na mělčině*“ (Kierkegaard, 1969, s. 19).

Proto je v současné společnosti mnoho úspěšných majetných a průbojných hrdinů, kteří jsou naplnění záští a kteří zaníceně dobývají další a další bohatství. Protože „...*podstatou bytí je vlastnění; kdo nic nemá, není ničím*“ (Fromm, 1992, s. 20). Však toto bohatství nepřináší žádné uspokojení, pouze násobí strach z jeho ztráty. Člověk niterně ví, že to, co nabyl za účelem stát se mocnějším a bohatším, jen prohlubuje jeho vnitřní prázdnotu. Neb jsme nenabyli těchto věcí s láskou a radostí, s touhou být dobrými. Oprostili jsme se od naší přirozenosti, našich citů, naší víry a dobrovolně jsme přijali společnost, která z nás dělá bezduché konzumující stroje. Tento způsob existence „*transformuje každého a všechno v cosi mrtvého a člověka činí poddaným moci druhého*“ (Fromm, 1992, s. 63).

## 1.2 Život beze smyslu – Existenciální vakuum

S touto skutečností se v naší společnosti stále více rozšiřuje jev, který bychom mohli popsat jako pocit vnitřní prázdnoty, nenaplnění a bezesmyslnosti. Tento stav popsal Viktor Emil Frankl jako **existenciální vakuum**. Vzniká jako důsledek ztráty vlastních instinktů a dále pak lidských tradic. Pro člověka neexistuje žádný ukazatel, který by mu pomohl se rozhodnout, jakou životní cestou jít. Nemá se oč opřít, neví jak konat ani jak žít. Nedokáže se orientovat sám v sobě, neví co je správné a co je smyslem jeho vlastní existence. Existenciální vakuum je navíc přímo spojováno se vznikem neuróz a se suicidální aktivitou.

V člověku je od přírody zakotveno úsilí najít smysl vlastního života. Tzv. „**vůle ke smyslu**“ je základní motivační tendencí. Lidé se snaží naplnit vlastní život tak, aby byl smysluplný. Tuto Franklovu teorii stvrzují mnozí psychologové, sociologové či biologové, např. Maslow: „*Plně souhlasím s Franklem, že základním zájmem člověka je jeho vůle ke smyslu*“ (Frankl, 2006b, s.11). Vůle ke smyslu patří tedy mezi základní lidské síly. Má-li člověk pocit, že jeho existence postrádá smysl, existuje několik možností, jak na danou situaci reagovat. Pokud se nepoddá existenciálnímu vakuu a sužujícím pocitům vlastní zbytečnosti, může se pokusit o

sebeinterpretaci či seberealizaci. Ta však přichází jen jako vedlejší produkt vlastní smysluplné existence. Stejně tak se dá vysvětlit, proč lidé nenacházejí štěstí. Štěstí nemůže být cílem, ale je jen vedlejším produktem naší aktivity. Budeme-li žít smysluplně, štěstí se dostaví samo. Budeme-li o něj usilovat, nedosáhneme jej. Člověk potřebuje mít důvod pro své štěstí, bez kterého jej nemůže najít a plně pocítit.

Vůle ke smyslu je tedy i základní životní potřebou, jejíž absence způsobuje existenciální frustraci a její přítomnost je rysem psychického zdraví. Pokud je vůle ke smyslu frustrována, pak nastupuje vůle ke slasti a vůle k moci. Slastí (či mocí) si snažíme kompenzovat chybějící smysl života, čímž bohužel jen prohlubujeme vnitřní frustraci a pocit bezsmyslnosti. Slast se totiž opět stává chybně cílem našeho jednání. Pocítíme ji jen tehdy, pokud naše úsilí nesměřuje k jejímu dosažení.

## 2. Logoterapie

### 2.1 Viktor Emil Frankl

Viktor Emil Frankl se narodil 26. března 1905 ve Vídni. Jeho rodiče byli židé českého původu, otec pocházel z jižní Moravy a matka z Prahy. Mezi jejími předky byly velké osobnosti židovského světa jako Oskar Wiener či Rabbi Löw. Matku popisuje jako zbožnou laskavou bytost a otce jako přísného ale spravedlivého muže. Frankl byl se svou rodinou a především s matkou úzce spjat a domov pro něj znamenal bezpečí, z něhož jen nerad odcházel. Již od tří let byl přesvědčen, že se stane lékařem a byl velmi zvědavým. Měl dva sourozence, bratra Waltra a sestru Stellu.

Frankl zdědil po otci racionalitu a po matce hlubokou emocionalitu. Možná toto jedinečné spojení dalo vzniknout osobnosti, která pak vytvořila tak silně lidský terapeutický směr, jehož jádrem je cit, láska k člověku a úcta k životu.

V útlém dětství vyrůstal Frankl v blahobytu, neboť jeho otec pracoval na ministerstvu sociálních věcí. Tato situace se však s první světovou válkou změnila a on musel se svým bratrem chodit v Pohořelicích žebrať o chléb a také krást kukuřici.

Již za studia střední školy se hluboce zajímal o psychologii, jak užitou, tak experimentální. Navštěvoval lidovou univerzitu, aby se mohl účastnit psychologických přednášek. Započal korespondenci s Freudem, se kterým se také setkal. Dalo by se říci, že psychoanalýza byla oblastí psychologie, respektive psychiatrie, která jej natolik zaujala, že jeho životní cíl, stát se lékařem, počal dostávat konkrétní rozměr. A to stát se psychiatrem. Ačkoliv měl Frankl vůči Freudovi výtky, ctil ho a později po něm nechal pojmenovat univerzitní budovu.

V roce 1925 vyšla v Adlerově časopise pro individuální psychologii Franklova práce „Psychoterapie a světový názor“. V tomto období studoval Frankl medicínu, přednášel v rámci Spolku pro individuální psychologii a spolupracoval se Schwarzem a Allerseem, kteří jej velmi ovlivnili. Jelikož Frankl nemohl plně souhlasit s principy Adlerových teorií, odklonil se od jeho učení a později byl ze spolku vyloučen. Byl poté spoluzakladatelem Akademického spolku lékařské psychologie ve Vídni, v jehož rámci měl v roce 1926 přednášku a poprvé veřejně hovořil o logoterapii.

Frankl se tedy v počátcích své kariéry jako psychoterapeut setkal s oběma prvními směry vídeňské psychoterapie a na základě svých zkušeností, vlastní filosofie, víry a přesvědčení

vytvořil tzv. Třetí vídeňský směr psychoterapie. Sám nejvíce uznával behaviorální terapii, která se částečně vtiskla do jeho metody paradoxní intence.

V dalším období svého života se Frankl zabýval péčí o psychické zdraví mládeže. Založil tzv. poradny pro mládež, ve kterých poskytoval rady a podporu mladým lidem v životních krizích. Po úspěšném zakončení studia pracoval Frankl na psychiatrické klinice „Am Steinhof“, kde pečoval o 3000 pacientů s psychotickými chorobami. Sbíral zde cenné zkušenosti v oblasti diagnostiky a péče a neustále upozorňoval na depersonalizující a dehumanizující tendence v oblasti psychoterapie.

Rok 1937 měl být počátkem soukromé praxe, která však trvala jen krátký okamžik. O pár měsíců později (v roce 1938) vpadla hitlerovská vojska do Rakouska, a Frankl přijal místo v Rothschildově nemocnici, aby ochránil sebe a svou rodinu před transportem do koncentračního tábora. V tomto období plném tísnivého neutuchajícího strachu židovského obyvatelstva stoupl rapidně počet pokusů o sebevraždu, jejichž oběti se Frankl snažil zachránit. Stejně tak se podílel na sabotování euthanasie duševně nemocných pacientů, kterým měnil diagnózy a posílal je do domovů důchodců.

Když po několika letech čekání dostal povolení k výjezdu do USA, nedokázal opustit své rodiče, kteří by ihned skončili v plynové komoře. Díky své logoterapii, s níž pomohl vyléčit agorafobii příslušníka gestapa, se mu navíc podařilo odsunout deportování o jeden rok.

V tento nepřátelský čas se Frankl zamiloval do staniční sestry Tilly a jako jedni z posledních židů ve Vídni byli sezdáni. Bohužel bylo zakázáno židům mít děti a tak k narození jejich dítěte nikdy nedošlo. Brzy poté byli oba transportováni do Terezína. Tilly pracovala v továrně na munici a proto byla chráněna před dalším transportem. Z lásky ke svému choti se však dobrovolně přihlásila ke transportu do Osvětimi, kam byl její muž poslán. Zůstala tak věrna „sama sobě“, oč jí její milovaný prosil.

Velmi zajímavý je příběh, který se pojí s první selekcí na nádraží v Osvětimi. Poté co byly ženy odděleny od mužů, prováděl doktor Mengele výběr na ty, jež měli přežít a ty, jež směřovali do komory. Nikdo nevěděl, co dané strany znamenají a přesto ačkoliv byl Frankl poslán doleva, tj. na smrt, tak šel za Mengelovými zády doprava, protože tam viděl známé tváře. V ten moment měl Frankl hned dvakrát štěstí, a to v podobě své volby a také proto, že si tohoto neuposlechnutí nikdo nevšiml.

Během tří let v koncentračních táborech v Terezíně, Osvětimi, Kauferingu III a Türkheimu mu život několikrát zachránila náhoda nebo jiná osoba. Když zažíval chvíle deliria v důsledku skvrnitého tyfu, byla rekonstrukce jeho knihy tím, co mu pomohlo přežít a nepodlehnout nemoci.

Frankl přišel v koncentračních táborech o téměř celou svou rodinu, svou ženu, matku, otce i bratra. Přežila jen sestra, která včas emigrovala do Austrálie a o níž se příliš nezmiňuje.

Po osvobození z tábora Türkenheim se Frankl vrátil do Vídně, kde se stal přednostou vídeňské neurologické polikliniky. Během několika málo dní po návratu sepsal knihu o životě v koncentračním táboře, která se prodala v milionech výtisků. Svůj záměr, vydat tuto knihu anonymně, nakonec pod tlakem přátel změnil a vyšlo tak jedinečné a dechberoucí dílo pod názvem „Trotzdem ja zum Leben sagen“, které se stalo bestsellerem. Dokončil třetí vydání „Ärztliche Seelsorge“ a spolu s dalšími díly tak dohotovil své celoživotní dítě – logoterapii. Nebývalého úspěchu se dostalo knize „Man's Search for Meaning“, kterou napsal v upomínku svého nenarozeného dítěte. Všechny knihy měly a mají neskutečný úspěch a byly přeloženy do 25 jazyků.

Viktor Emil Frankl se dočkal neslýchané úcty a obdivu. Přednášel po celém světě, byl hostujícím profesorem na Amerických univerzitách (např. Harvard, Dallas, Pittsburg), získal 27 čestných doktorátů a Kalifornská univerzita pro něj zřídila profesuru logoterapie.

V roce 1947 se oženil s Eleonore Katharine Schwindtovou, se kterou žil 50 let a s níž měl dceru Gabrielu. Franklova celoživotní záliba, horolezectví, jej neopouštěla ani v jeho stáří, a dokonce ve věku 67 let absolvoval svou první hodinu létání. Licenci získal a splnil si tak své přání létat.

## **2.2 Validizace logoterapie**

V knize „...A přesto říci životu ano“, která se stala po Bibli nejčtenějším dílem, můžeme najít mnoho okamžiků či situací, které nám stvrzují správnost a ryzost logoterapie. Právě na tyto okamžiky bych ráda akcentovala, neboť skýtají jedinečnou možnost nejen hlouběji pochopit podstatu této psychoterapie, ale také poskytují příležitost pro interiorizaci oněch nanejvýš



lidských poučení či zásad, které mohou změnit náš život z bezcílného pobývání na smysluplné bytí.

### **Autor hledá smysl**

Když V. E. Frankl sepišoval základní myšlenky logoterapie, pravděpodobně netušil, že se mu naskytne šance ověřit si jejich validitu na své vlastní existenci. Když byl transportován do koncentračního tábora, stalo se mu smyslem života zachování jeho původního rukopisu, který byl schován v podšívce kabátu. Jelikož však všichni po přijetí do lágru přišli o své vlastní věci, cenné i „jen“ osobně cenné, a za své oblečení dostali hadry po věznicích, co šli do plynové komory, tak i Franklovi byl kabát odebrán a jeho celoživotní dítě tak bylo ztraceno. Zde se však otevírají dveře pro skutečné odkrývání smyslu života. Frankl se rozhodl nepoddát se zhoubnému prostředí lágru, který měl z lidských bytostí stvořit „koncentráčníka“ zbaveného lidskosti. Oddán své teorii o smyslu života postavil se čelem nelidským podmínkám. V útržku modlitby, kterou našel v kapse „zdeděného“ kabátu („Slyš, Izraeli“) viděl znamení o nutnosti zůstat plnohodnotným člověkem. Poté co onemocněl skvrnitým tyfem a zmítal se v horečkách na pokraji smrti, přežíval díky neskutečnému odhodlání rekonstruovat v duchu své dílo. To představovalo důvod pro jeho existenci.

### **Láska silnější utrpení**

Ať už se člověk nachází v sebevíc trýznivé situaci, může mu duchovní spojení s milovanou osobou poskytnout útěchu a únik do světa mimo tento čas a prostor. Frankl zažil takové propojení se svou ženou, kdy se oddal v představách jejímu obrazu, jejímu tisícímu úsměvu a jejímu hlasu. Bez ohledu na bolest, kterou v dané chvíli prožíval při práci na výkopech za velkého mrazu, pocítil hřejivou lásku a blaženost plynoucí z tohoto duchovního setkání. Jistě můžeme hovořit o tom, že v daném okamžiku se mu láska stala hybnou silou jeho vůle k životu. *„Poprvé v životě si uvědomuji pravdu toho, co tolik myslitelů považovalo za moudrost vydestilovanou ze svého života a co opěvovalo tolik básníků: Pravdu, že láska je to poslední a nejvyšší, k čemu se člověk může vzepnout“* (Frankl, 1996, s. 48). Takové spojení nemůže přerušit ani smrt milovaného, neboť hluboký cit lásky není vázán na jeho fyzickou existenci.

V této Franklově osobní zkušenosti můžeme spatřovat prvotní podnět pro jednu z jeho cest nalézání smyslu lidské existence.

## **Moc krásy přírody**

Ačkoliv se může nezasvěcenému člověku zdát, že je vězeň pod ohavností celého života v táboře ochuzen o prožitky krásy, je tomu zcela jinak. Pohled na skvostný západ slunce či jiný úkaz přírodní krásy může naplnit zkřehlou lidskou duši pocitem hřejivého tepla. Neboť koncentračník paradoxně mnohem silněji dokáže prožít a ocenit nádheru ukrytou v přírodě či umění. „*Kdo by byl viděl, jak nám nadšením zářily tváře, když jsme při převozu z Osvětimi do bavorského lágru hleděli zamřížovanými škvírami vězeňského vagonu na vrcholky hor ve světle zapadajícího slunce, ten by nikdy nevěřil, že to jsou lidé, kteří svůj život prakticky uzavřeli*“ (Frankl, 1996, s. 50).

Z těchto osobních prožitků se jistě zrodila cesta ke smyslu života spočívající v hledání krásy a pěstování umění.

## **Vždycky můžeme jinak**

Důležitým poznatkem ze života v koncentračním táboře bylo Franklovi zjištění, že chování člověka není plně určeno vnějšími podmínkami. Že člověk není jen „hlína“ formovaná těmi, jež jej obklopují, utvářená prostředím, ve kterém se nachází. I v tak hrůzném prostředí jako je lágr, snažící se z lidské bytosti učinit jen cár látky vlající ve větru zlovůle vězňů, existuje svobodná vůle člověka, která mu dává moc rozhodnout o svém jednání, o svých postojích. Žádný klacek nemusí donutit člověka stát se vrahem. Je jen na něm, podlehně-li tlaku vnějšího prostředí, nebo zvítězí-li jeho svobodná duše. Důkazem toho byly osobní zážitky, lidé stojící sami na prahu smrti, rozdávající podporu nemocným, nebo kápa kupující léky pro nemocné. Vždycky je možnost rozhodnout o své vlastní cestě. „*Třebaže jich bylo málo, přece jsou důkazem toho, že lze člověku v koncentračním táboře vzít všechno kromě jednoho: kromě nejvyšší lidské svobody, která mu dovoluje zaujmout k daným poměrům adekvátní postoj*“ (Frankl, 1996, s. 77).

## **Orientace na cíl**

Aby bylo možné nějakým způsobem přežít tvrdý život v táboře, musel být člověk orientován k nějakému cíli. Pokud člověk neviděl důvod pro svou existenci, podlehl beznaději, která znamenala úpadek jeho bytí. Tímto cílem se často stávala budoucnost, neboť ta jediná je neurčená a přináší mnoho nových možností a nadějí. Pokud však člověka jeho vnitřní síla

shlížet k cíli opustila, znamenalo to většinou rychlou smrt. Stejně jako v případě stařešiny, který svou existenci upíral ke snu, v němž se dozvěděl datum konce svého utrpení, konce věznění. K tomu bohužel nedošlo a on do dne umřel na skvrnitý tyfus. Propojenost síly lidského ducha vzdorovat a fyzické odolnosti člověka je zde víc než patrná. Nutnost člověka směřovat jej k osobnímu cíli je jednou z důležitých tezí logoterapie.

### **Utrpení jako šance**

Pomocí zdůrazňování smysluplnosti každého života, možnosti naplnění života smyslem prostřednictvím důstojného snášení vlastní bolesti, pomáhal Frankl svým spoluvězněm nevzdat vlastní existenci a „nevběhnout do drátů“. *„Podle toho, zda člověk zůstane odvážný, statečný, důstojný a nesobecký, anebo zda ve vyhroceném boji o přežití zapomene na své lidství a stane se stádním zvířetem lze určit, zda člověk uskutečnil anebo promarnil ty hodnotové možnosti, které mu poskytla jeho bolestná situace a jeho těžký osud, čili zda byl toho utrpení hoden, nebo ne“* (Frankl, 1996, s. 79).

## **2.3 Základy logoterapie**

### **Logoterapie**

Logoterapie akcentuje smysl lidského bytí jako nejvyšší lidskou hodnotu, jejíž hledání je hlavním motivem existence člověka. Slovo logoterapie pochází z řeckého „logos“ čili smysl. Oproti Freudovské psychoanalýze, kdy je veškerý duševní život spojován se slastí, pudy a sexualitou, a oproti Adlerovskému učení, že člověk je puzen touhou po moci a vlastním uplatnění, stojí logoterapie, jež učí o lidské potřebě a vůli ke smyslu.

Člověk není na základě logoterapie plně determinován genetickou výbavou, sociálním prostředím či zkušeností. V každé situaci, ať sebevíc krajní má jednatelce prostor pro svobodnou volbu.

Dle logoterapie rozlišujeme v člověku tělo, duši a ducha (logos). *„Duše je pro Frankla mostem mezi tělem, který člověka řadí do světa přírody, a duchem, který je noogenní vrstvou bytí; participace na ní člověka nesmírně vyvyšuje nad vše existující“* (Smékal, in Frankl, 1964, s. 5). Je tedy nutné vidět v člověku nejen jeho biologickou nebo psychologickou

stránku, nýbrž také a hlavně jeho duchovní dimenzi, která obrací pozornost člověka na smysl vlastní existence.

Logoterapie nebo také „třetí vídeňská škola psychoterapie“ je psychoterapeutický směr, který se zaměřuje na smysl lidské existence a na jeho nalézání. Člověk je konfrontován s tímto smyslem, jehož naplnění je hybnou silou jeho jednání. Mluvíme tedy o vůli ke smyslu, která prostupuje lidský život. A právě tento život může člověk plně prožít pouze pokud je pro něj subjektivně naplněný smyslem. Orientace člověka na sebe sama, nepřijímání své svobody a odmítání odkrýt smysl svého bytí může vést k existenční frustraci a prohlubovat se dále do noogenních neuróz. Logoterapie zdůrazňuje svobodnou vůli člověka rozhodnout o svém vlastním jednání. Tato vůle dává prostor pro přebírání zodpovědnosti za své činy a aktivní utváření svého života.

S logoterapií je spjat termín existenciální analýza, která tvoří nedílnou součást tohoto psychoterapeutického směru. Hlavní náplní je analýza existence člověka a podmínek nalezení smyslu, odkrýtí spouštěče existenciální frustrace a zdůrazňování smyslu jako důležité motivační základny lidského jednání. Existenciální analýza je také samostatným psychoterapeutickým učením, které rozpracoval Franklův žák Alfred Längle.

### **Smysl lidského bytí**

Otázkou smyslu lidské existence se zabývá v průběhu svého života snad každý člověk. Je typickou pro období puberty, velmi často se jí zabýváme v osudových okamžicích našeho bytí. Právě toto tázání se nás přivádí na scestí, neboť člověk se nemůže ptát, jaký smysl má jeho život. To život sám nám klade otázku po smyslu naší existence, a to prostřednictvím života samého. Situacemi, před které jsme stavěni, životními krizemi, které musíme řešit, bolestí, kterou musíme překonat. V každém našem rozhodnutí a postavení se skutečnosti čelem odpovídáme na smysl naší existence. Neboť přebíráme zodpovědnost za naše bytí. A to je právě v očích logoterapie smysl lidské existence.

A pokud člověk nedokáže žít zodpovědně svůj život, pak právě výchova pacienta, ať již neurotického nebo jen sužovaného depresí, k jeho vlastní zodpovědnosti je nejdůležitějším úkolem logoterapeuta.

Vlastní otázka po smyslu lidského života však není v žádném případě nějakým chorobným projevem, nýbrž jen aktem tolik typickým pro lidskou bytost.

Problémem, se kterým se často setkáváme, je únik pacientů do neurotického fatalismu. Takový člověk nepřijímá vědomí vlastní zodpovědnosti, nýbrž se s daným stavem smiřuje s odvoláváním se na osud. Nepřízeň osudu, špatné okolnosti i znevýhodňující biologické dispozice jsou dle něj důvodem jeho špatné situace. Takový člověk nepřijímá vlastní svobodu a uniká do neurotického stavu, z něhož mu může pomoci jen akcentování terapeuta na klientovu svobodu bytí a individuální zodpovědnost.

Nejen neurotičtí pacienti se často odvolávají na pomíjivost lidského života. Proklamují myšlenky existencionalistů, že pouze dnešek je skutečností, a jelikož je vše dáno osudem, tak nemá smysl se snažit cokoliv změnit. Tímto způsobem si však jen utvrzují svůj nesprávný přístup k životu. Zde podává pomocnou ruku logoterapii existenciální analýza, která zdůrazňuje, že „...*budoucnost není skutečně nic, ale minulost je opravdová skutečnost*“ (Frankl, 2006b, s. 36). Lidské prožitky jsou navždy uchovány v záchránkách minulosti, odkud se nikdy nevytráčí. Jejich energie, která může být pro člověka silou k dalšímu bytí, bude navěky uložena ve vzpomínkách, i kdyby už nebyl nikdo, kdo by vzpomínal. Zůstává zvěčněna v minulém bytí.

### **Člověk v očích logoterapie**

Logoterapie se staví proti nesmyslnému třídění člověka podle ras či typů. Lidská bytost není determinována prostředím, které by svázalo její svobodnou vůli a plně ovládalo její chování. Vždy je to pouze rozhodnutí každého jedinečného individua, jakým způsobem se zachová, zůstane-li více člověkem, ačkoliv za své rozhodnutí přinese třeba oběť v podobě vlastní bolesti. Frankl tuto tezi dokládá svými zkušenostmi z koncentračního tábora, kdy ne každý vězeň degradoval své lidství na základně hrůz a podmínek, jež jej obklopovaly. Nemálo bylo těch, kteří nepodlehli mučení a bolesti, a zůstali laskaví a milující, povzneseni nad temnotu utrpení. Takoví dosáhli vnitřního růstu tam, kde jiní pro vlastní přežití překročili hranici lidskosti. Stejně jako se našli kápoři, jež se snažili toto utrpení alespoň částečně zredukovat a kupovali vězňům léky.

Je tedy více než jasné, že v každé lidské bytosti dřímají možnosti v podobě vloh, které mohou a nemusí být využity. Stejně jako zlo, které pokud najde živnou půdu, tak bují.

Pro duševní zdraví člověka je dle Frankla nutné jisté vnitřní napětí v podobě úkolu, který nás čeká a jehož naplnění je naším cílem. Hovoříme o tzv. noodynamice. Tento úkol může

představovat smysl lidského bytí a stát se nástrojem pro překonání i těch nejhorších podmínek, kterým je člověk vystaven. „*Měli bychom tedy člověka bez váhání stavět před výzvu potencionálního smyslu, čekajícího na naplnění*“ (Frankl, 1964, s. 69).

### **Existenciální frustrace**

Na základně longitudinálních výzkumů (např. na Harvardské univerzitě) bylo dokázáno, že se rapidně zvyšuje počet osob trpících pod tíhou existenciální frustrace. Frustrován není jen smysl naší existence ale frustraci podléhá i vůle ke smyslu. Člověk pochybuje o smyslnosti vlastního bytí, má tíživý pocit, že jeho život nemá smysl, a strach, že na smrtelném loži nebude schopen duchovního vyrovnání se sebou samým. Naplňuje jej pocit prázdnoty a bezsmyslnosti, takzvané existenciální vakuum (zmiňované v kapitole o lidské společnosti). Důsledky tohoto stavu se liší svou intenzitou. Je nadmíru jasné, že existenciální vakuum je také spjato s problematikou volného času, nejen se ztrátou zmiňovaných tradic a instinktů. Současný technický pokrok v pracovním i domácím prostředí přináší penzum volného času, který člověk nedokáže smysluplně využít. To prohlubuje jeho frustraci, neboť si více uvědomuje, jak je jeho život prázdný a obsahově chudý. V tuto chvíli má člověk na výběr mezi několika možnostmi. Může si svou frustraci kompenzovat například alkoholem, agresivitou, kriminálními delikty či sexuální aktivitou. Často však upadá do neurózy, jež se nazývá **noogenní**, a je spojována s frustrací duchovního života člověka. Oproti neurózám, které postihují psychický život jedince a jsou léčeny klasickou psychoterapií, je noogenní neuróza léčena logoterapií. Velmi často je však zapojení logoterapeutických postupů do léčby běžných neuróz nejen žádoucí, ale i nezbytné.

### **Noogenní neuróza**

Noogenní neuróza tedy postihuje duchovní život člověka a způsobuje konflikty v oblasti duchovní rovnováhy („duchovní“ nechápeme v náboženském, nýbrž v psychiatrickém smyslu). Celé toto pnutí je zapříčiněnou existenciální frustrací a pouze citlivá spolupráce logoterapeuta a klienta může vést zpět k vyrovnanosti. Největším úkolem je tedy znovu nalézt smysl vlastní existence, nebo lépe, pochopit podstatu tohoto nalézání a odkrývání.

## 2.4 Cesty k nalézání smyslu našeho života

Smysl každého lidského života je jedinečný a specifický. Je to nikdy se neopakující zázrak, a jako se zázrakem s ním musí být zacházeno. Každý z nás v sobě nosí úkol, který má splnit a dosáhnout tak pocitu vlastní smysluplnosti. Život nám přináší nejen takový úkol, nýbrž celý život je velkou překážkovou dráhou. A na jeho konci záleží pouze na tom, jakým způsobem jsme se rozhodli postavit těmto překážkám. Niterným posláním člověka je převzít zodpovědnost za svůj vlastní život a nebát se poprat s každou takovou překážkou, byť sebevíc obtížnou.

Pravý smysl života však člověk nenalezne v sobě samém, ale ve světě venku. „*Podstata lidské existence záleží spíše v neustálém transcendování, překračování sebe*“ (Frankl, 1964, s. 72). Není tedy možné hledat smysl zahlubán do sebe s cílem vlastního sebevyjádření, nýbrž je nutné mít oči dokořán a hledět kolem sebe. Jen v pravém světě, který sdílíme s jinými, s přáteli i nepřáteli, s přírodou a vesmírem, jen tam můžeme odkrýt ten jedinečný Smysl našeho bytí.

Logoterapie (Viktor Emil Frankl) specifikovala tři základní cesty nalézání smyslu:

- činností a tvorbou
- prožíváním hodnot jako je láska, kultura či příroda
- utrpením

Z těchto možností je právě cesta utrpení tou klíčovou, neboť k lékaři lidské duše přichází velmi často právě pacienti, kteří jsou zlomeni utrpením a hledají způsob, jak svou tíživou situaci vyřešit. Logoterapeut se stává průvodcem na této cestě, kde ústředním bodem je postoj člověka vůči tomuto utrpení. Právě člověk je jediný tvor, který v bolesti a trýzni dokáže najít prostředek vlastního duchovního růstu. Tzv. „tragická triáda“, neboli utrpení, vina a smrt skýtají možnost pro odkrývání nejhlubšího smyslu lidského žití. Pokud tento akt nezvládne člověk sám, pomůže mu nanejvýš lidský přístup logoterapeuta, který nesoudí ani nekáže, jen se snaží otevřít klientovi oči dokořán a umožnit mu vnímat všechny hodnoty a možnosti, podmínky a cesty, které život provází.

### 2.4.1 Smysl utrpení

Utrpení náleží k lidskému životu jako skořápka k vejci, a proto není rozumné jej chtít zaplašit ponořením se do aktivit přinášejících slast či užívat si opojení milostného aktu. Není možné se ho zprostit uklidňujícími léky ani drogami. Nic z toho utrpení neodstraní a částečné potlačení je jen dočasné, navíc zhoubné a zesilující následný stav vystřízlivění. Je nutné chápat utrpení jako jedinečnou příležitost pro překročení sebe sama, pro naplnění nejvyššího smyslu člověka, jež nám skýtá jen pravé utrpení.

Lidské trápení nás také ochraňuje před apatií duchovního prožívání. Pokud by nebylo utrpení, duševní život by byl otupělý a lidé by se zmítali v emocionální letargii, bez hodnot a vědomí o ceně a hodnotě životních strastí. Stejně tak jako prožívání utrpení formuje lidského ducha, tak i zažívání pocitů viny má podobný účinek.

Před člověkem však stojí ještě další velký úkol, který může být považován za cíl utrpení. A to je vlastní přijetí toho, co nám bylo životem sesláno. Odmítáním a bráněním se skutečnosti jen prohlubujeme bolest, distancujeme se a nechceme pochopit, že na daném faktu nic nezměníme. Jedině vnitřní akceptací můžeme dojít ke smíření se sebou samým a světem. V takovýchto situacích se člověk opírá o postojoyé hodnoty, které představují hlubokou moudrost jeho vlastního duchovního bytí.

Svůj smysl má i samotné truchlení, například nad ztrátou milované osoby. Jakkoliv by se mohlo zdát zbytečným, neboť mrtvého již nenavrátíme do světa živých, tak paradoxně truchlením a vzpomínáním jej živým udržujeme. A to v našem subjektivním vnitřním životě, kde reálný čas neomezuje naše prožívání.

Jak paradoxně zní věta, že utrpení nám přináší možnost jej prožít a naplnit tak nejvyšší smysl lidského života. „*Teprve pod údery kladiva osudu, v bílém žáru utrpení z něho nabývá život formy a tváře*“ (Frankl, 2006a, s. 110). Člověk je tedy utrpením formován stejně jako jeho vnitřní hodnoty. Je zlidšťován bolestí a šlechtěn útrapami, které s hrdostí snáší. V tom tkví pravé lidství, pravá odvaha, kterou prokazují smrtelně nemocní pacienti, kteří se nepoddají smutku a nicotě, ani truchlení nad svým osudem. Tito hrdinové jdou vstříc smrti, postavení ji čelem, ačkoliv jsou upoutáni ochrnutí na lůžku. Nebojí se bolesti a vítají ji jako kdysi vítali první kvítky jara. Nebo možná nevítali a právě nyní uvědoměním si svých promarněných



šancí a odhodláním prožít poslední chvíle svého bytí důstojně a s odvahou v srdci, dali svému životu jedinečný a hluboký smysl. Protože kuráž postavit se této inverzibilní životní situaci je tou nejvyšší lidskou odvahou a tím nejlidštějším aktem, jehož je člověk schopen.

### **Může smrt vzít životu smysl?**

Pokud by lidský život byl nekonečný a nebylo by smrti, která ztvárňuje poslední milník našeho bytí, pak by člověk šel svou nekonečnou cestou bez úsilí dosáhnout nějakého cíle, nebo najít smysl života. Člověk by neviděl otevřené dveře šancí a příležitostí, protože by bylo stále spoustu času na to, využít je příště. Konečnost lidské existence je životně důležitá pro to, žít náš život smysluplně a hodnotně.

Ani smrt, která zasáhne život velmi brzy, nezmaří jeho smysl. Neboť lidský život není naplánovaný a není známo, jak dlouhý bude. Již sama tato omezenost v čase, tento ireverzibilní charakter života provokuje a nabádá k tomu, žít každou minutu zodpovědně a být si vědom toho, že žádná příležitost se nemusí opakovat, a naopak každý skutek, který jsme vykonali, zůstává vtesán do nás samých. Smrt v žádném případě smysl životu nebere, právě naopak. „*Konečnost, pomíjivost je tedy nejen podstatný znak lidského života, nýbrž je také konstitutivní pro jeho smysl*“ (Frankl, 2006a, s. 81).

### **2.4.2 O smyslu lásky**

Láska představuje ten nejlidštější způsob prožívání druhého člověka, kdy pronikneme do jeho pravé duchovní podstaty a jsme okouzleni jeho jedinečností. Obdiv vůči jeho niternému světu můžeme nazývat zamilovaností, která neznamena uctívání jeho tělesné schránky nebo konkrétních vlastností. Pravou láskou odkrýváme tuto neopakovatelnou bytost se všemi jejími náležitostmi, vlastnostmi, hodnotami a možnostmi. Láska otevírá svět nových hodnot, které byly doposud skryty našemu vnímání.

V ryzosti této lásky stáváme se milovanými osobami a naše bytí tak získává neopakovatelný smysl. Tato cesta nalézání smyslu života je možná tou nejkrásnější, ale jistě ne nejsnadnější. Neboť ne každý takový cit je skutečným milováním a ne každý člověk je schopen proniknout do pravé podstaty toho druhého a obejmout jej nenásilně s obdivem a úctou vůči jeho nejhlubšímu bytí.

## Nalézání smyslu v hodnotách jako příroda či kultura

Vedle lásky můžeme odkrýt smysl našeho bytí také v dalších hodnotách, jako je příroda či kultura. Uplatňují se zde tzv. zážitkové hodnoty, které se nezdají mít takovou sílu, a přesto se i jeden takový okamžik, prožitek krásné melodie či západ slunce může stát smyslem našeho života. Skutečné oddání se krásám, jež vytvořila příroda či ruka člověka může naplnit lidskou bytost silným pocitem smyslu života. Tomuto hlubokému prožívání přírody či kultury se často oddávají lidé imobilní, kteří zůstali bez možnosti vlastní tvořivé činnosti. Pro zdravého člověka, jehož cesta ke smyslu má aktivnější ráz, může být těžké si představit energii skrytou v přírodě či umění. V takovém případě Frankl odkazuje na následující vizi:

*„Ať si představí, že muzikální člověk sedí v koncertním sále a kolem jeho uší právě šumí nejpůsobivější takty jeho zamilované symfonie, takže vnímá jenom ono mrazení, které člověk prožívá tváří v tvář nejčistší kráse; ať si pak představí, že bychom mohli tomuto člověku v takovém okamžiku položit otázku, má-li jeho život smysl; takto dotázaný by musel asi odpovědět, že by už stálo za to žít jen pro to, aby prožil onen strhující zážitek“* (Frankl, 2006a, s. 62).

### 2.4.3 Smysl lidské činnosti a práce

Činnost a práce v sobě skrývají jednu ze tří velmi silných cest, která člověka může dovést až k pomyslnému cíli, jímž je naplnění smyslu lidské existence. Je však nutné vycházet z podstatných myšlenek logoterapie, které nás učí, že smysl nalézáme přebíráním zodpovědnosti za naše životy. Není možné se ptát, jaký smysl má náš život, musíme žít a každou minutu svého života prožít zodpovědně, bez snahy se vyhnout řešením, která se zdají bolestivá či nepříjemná. Svými postoji, činy ukazujeme, že jsme hodni našeho bytí.

V každé práci, kterou vykonáváme, můžeme dojít osobního naplnění a uspokojit tu nutkavou touhu pocítit smysluplnost našeho života. Není žádný jedinečný druh povolání, který by tento pocit smysluplnosti přinášel. Nelze říci, že jen zdravotníci, objevitelé či vědci mají takové zaměstnání, jehož vykonávání dělá život smysluplným. Každá lidská práce, ať je jakákoliv, může činit lidský život blažený naplněním jeho smyslu. Je však důležité, jak danou práci vykonáváme. Jestli uplatňujeme naše jedinečné schopnosti, vkládáme do práce kus sebe, naši duši, snažíme-li se být lepší a pracovat na sobě a využíváme-li všechny naše niterné možnosti a vlohy. Jen tak můžeme z běžné práce, kterou si pouze vyděláváme peníze, učinit Práci, která

dává pocit naplnění a sebeuplatnění. Tím jsme se stali pro svět nenahraditelní, jedineční a vzácní.

Význam práce je pro člověka tak velký, že se ztrátou zaměstnání dochází k vnitřnímu konfliktu, který vede k pocitu nenaplnění, prázdnoty a bezsmyslnosti. Mnozí lidé upadají do apatie, ztrácí životní energii a odhodlání žít svůj život plně. Odvolávají se na osudové okolnosti, poddávají se netečnosti a nedokáží tento stav změnit. Jedná se o tzv. **neurózu v nezaměstnanosti**, která je především způsobena mylným vnímáním práce jako jediného nositele smyslu života. Člověk, který pak o práci přijde, vidí sebe samého jako zbytečného a bezsmyslného, nedokáže najít v nezaměstnanosti žádnou jinou činnost, která by jej naplnila a v níž by se mohl realizovat. Takto narušený psychický život člověka pak snadno podléhá neurotickému vývoji, navíc s sebou nese problémy v somatické oblasti. Řešení této situace je nadmíru komplikované, neboť člověk žijící v apatii a pocitu vlastní zbytečnosti je jen stěží schopen aktivně hledat nové pracovní místo, oddává se zhoubnému fatalismu a chřadne po tělesné stránce. Východiskem může být spolupráce s logoterapeutem a společná snaha a vytvoření nového pohledu na svět a naplněný život.

Je nutné ještě zmínit onu druhou skupinu osob bez zaměstnání, jež této neuróze nepodlehli, a kteří pochopili, že smysl našemu životu může dát každá práce a činnost. Že lidský život nestojí na výdělečné činnosti a smysluplnost není vázána na pravidelnou pracovní dobu. Ani v nezaměstnanosti nemusí být náš život nenaplněný a bez užitku, je nutné jen utvářet nově vzniklý volný čas tak, aby přinášel pocit vlastní hodnoty a prospěch okolnímu světu. Je irelevantní, zda tento prospěch bude vázán na přírodu, zvířata či člověka. To, co je opravdu důležité, je způsob, jak budeme konat.

*„Schopnost práce není všechno, není ani dostačujícím, ani nutným důvodem, aby byl život naplněn smyslem“* (Frankl, 2006a, s. 119).

Někteří lidé však plně zacilují svůj život na práci, která se jim stává jedinou aktivitou naplňující jejich existenci. I přesto zůstává jejich život prázdny, neboť nedovedou vložit do této práce část své podstaty, jedinečnosti. S koncem pracovního týdne se pak takoví lidé potýkají s tzv. **nedělní neurózou**, protože se náhle nemají nač upnout. Pravdivé vnímání své existence jako prázdny a bezsmyslné je zde potlačováno berličkami v podobě sportu, sexu či kulturních aktivit. Hluboký prožitek jedinečné symfonie, který by mohl navodit pocit vnitřní duchovní plnosti a smysluplnosti, se zde nekoná. Neboť je zde hudba zneužita pouze jako zástěna pro vnímání bezcílnosti vlastního života. Sportovní činnost, která by mohla být

nástrojem překonání sebe sama a cestou pro naplnění vlastního bytí, je jen prázdným pozlátkem smysluplnosti. Člověk se snaží vyplnit svůj život aktivitami, které jen prohlubují bezesmyslnost jeho vlastního existence.

### 3. Logoterapeutické techniky a specifika práce s klienty

*„Úloha lékaře pomoci pacientovi k hodnotovému a světovému názoru – jeho vlastnímu! – je v době, jako je dnešní, o to naléhavější, že přibližně dvacet procent neuróz je podmíněno a způsobeno pocitem bezesmyslnosti“* (Frankl, 2006a, s. 25).

Cílem logoterapeuta je změnit celkové nahlížení pacienta na svět, na pacientovy možnosti a přeorientovat jeho nesprávné vnímání života, od kterého stále něco očekává. Je třeba posílit vědomí vlastní zodpovědnosti a svobody a naučit klienta aktivně se podílet na utváření své existence.

#### 3.1 Práce s klienty

Rozvoj noogenních neuróz je, jak bylo již dříve zmíněno, vázán na ztrátu tradic a instinktů, které již člověku neříkají co dělat a k čemu směřovat. Stále více existencionálně frustrovaných pacientů přichází k odborníkovi, psychologovi či psychiatrovi, který dnes přebírá i funkci zpovědníka a kněze.

*„Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen von heute keine Traditionen mehr, was er soll. Nun, weder wissend, was er muss, noch wisend, was er soll, scheint er oftmals nicht mehr recht zu wissen, was er im Grunde will. So will er denn nur das, was die anderen tun – Konformismus! Oder aber er tut nur das, was die anderen wollen – von ihm wollen – Totalitarismus“* (Frankl, 2011, s. 13).<sup>1</sup>

Frankl poukazuje na necelistvost některých psychoterapií v přístupu k pacientům a zdůrazňuje nutnost reflektovat nově vzniklé syndromy a neurózy v léčebném postupu. Pokud přijde k lékaři pacient s pochybnostmi o smyslu života, nepomůže mu jednostranný byt' přesný psychodynamický výklad. Daleko více potřebuje specifický přístup, kde se psychoterapeut nebojí duchovního boje, neboli *duchovně orientovanou psychoterapii*. Takový přístup, který

---

<sup>1</sup> Překlad: Na rozdíl od zvířete neříkají dnešnímu člověku již žádné tradice, co má činit. Nyní, ani vědouc, co musí, ani vědouc, co má, zdá se že často opravdu neví, co v podstatě chce. Tak chce pak jen to, co ostatní činí – konformismus! Nebo také činí jen to, co ostatní chtějí – od něj chtějí – totalitarismus.

mu pomůže nahlédnout a zorientovat se ve světě hodnot a tak podá pomocnou ruku při odkrývání smyslu vlastního bytí.

### **Kategorie hodnot**

Systém hodnot ulehčuje člověku orientaci v životních situacích. Přiřknutím smyslu dané situaci ji člověk také spontánně přisoudí vnitřně platnou hodnotu. Obecně platné hodnoty přináší na jedné straně usnadnění duševního prožívání, na druhé mohou způsobovat konflikt, neboť platí pro určitý typ situací. A tyto situace se mohou překrývat. Jediným záchytným bodem pro překonání vzniklého konfliktu je pak svědomí, které dává prostor pro odpovědná rozhodnutí. Zde Frankl opět upozorňuje na následky potlačování svědomí, totiž na konformismus a totalitarismus.

Úlohou logoterapeuta je odkrýt pacientovi pestrost škály hodnot a poukázat na skutečnost, že život může člověku připravit takové životní situace, ve kterých bude muset obratně přecházet od jedné skupiny hodnot k jiné.

Frankl popsal **tři základní skupiny hodnot**, ve kterých můžeme spatřit tři cesty nalézání smyslu života. Jsou to hodnoty **tvůrčí, zážitkové a postojevé**.

**Tvůrčí hodnoty** uplatňujeme v každé naší činnosti, kterou vykonáváme zodpovědně a svědomitě. Touto cestou by téměř každý člověk mohl pocítit smysl vlastního života, neboť stačí pouze tvořit s pocitem zodpovědnosti za naše činy a za ostatní, kterým naše konání může přinést užitek či prospěch. Proto i ten nejhudší člověk, pracující v očích vysoce postavených osob na té nejnižší pozici, může nalézt ve své činnosti smysl převyšující mocenská rozhodnutí vykonaná bez svědomí a jen pro vlastní obohacení.

**Zážitkové hodnoty** vystupují v situacích, kdy je lidský život naplněn smyslem pramenícím z prožitku krásy ukryté v přírodě či umění. Ačkoliv je tato sféra často opomíjena, skrývá v sobě velký potenciál, neboť silný prožitek z krásy vodopádů, hor, symfonií či obrazů má moc učinit naši existenci smysluplnou. „*Tak však také v životě rozhodují o jeho smysluplnosti jeho vrcholné body a jediný okamžik může dát zpětně smysl celému životu*“ (Frankl, 2006a, s. 62).

Třetí skupinu hodnot tvoří **hodnoty postoje**. Lze je označit jako hodnoty nejvyšší, neboť každá lidská existence, každý člověk jakkoliv omezen okolními podmínkami či následky těžkých životních situací může realizovat postoje hodnoty a vnést tak smysl do svého života. Důležitým okamžikem je způsob potýkání se s omezením své existence, postoj vůči nepřiznání osudu. Lidská bytost zbavená možnosti naplňovat svůj život smyslem prostřednictvím činů či prožitků není ochuzena o možnost učinit svůj život smysluplným. Svým vzdorováním bolesti, utrpení a pocitům zmaru, důstojností a statečností může uplatnit hodnoty postoje a dostát tak své povinnosti vůči vlastní existenci. Z tohoto důvodu není žádný lidský život bezsmyslný, neboť každému člověku jsou vlastní nějaké hodnoty, za které nese svou zodpovědnost. *„Život člověka má svůj smysl až do in ultimus – tedy dokud dýchá; dokud je při vědomí, nese odpovědnost vůči hodnotám, i kdyby to byly pouze hodnoty postoje“* (Frankl, 2006a, s. 62).

### **Na úkol apelující terapie**

Základním poznáním, k němuž musí pacient dospět, je uvědomění si jedinečnosti svého úkolu. Nejde jen o to, přijmout zodpovědnost za svůj život a za realizování hodnot, ale také pochopit, že stejně jako „já“ jsem jedinečný, tak i „můj“ cíl – úkol je neopakovatelný. Je příležitostí pro uplatnění hodnot a pokud je člověk promarní, již nikdy se nebudou opakovat. Lidský život je plný okamžiků, které vybízí ke konání, k uchopení úkolu jakožto poslání. Pokud pacient není schopen vidět tyto příležitosti, pak mohou tuto funkci plnit každodenní povinnosti.

Klientům hlásajícím beznadějnost vlastní existence je třeba ukázat, jak chybné je toto přesvědčení. Neboť nikdo nedokáže předpovídat budoucnost a tudíž neví, jaké výzvy se nám zítra, za týden či za rok postaví do cesty.

Člověk může být také frustrován ze stavu společnosti. Vražední, ničení životního prostředí či sobeckost a bezohlednost podněcují pocity zmaru a pochybování o celém světě. Pak je nutné akcentovat na skutečnost, že stejně jako jediný okamžik může dát zpětně smysl celému životu, tak i několik málo lidských životů zdůrazňujících pravé hodnoty může napravit celý svět.

*„...čím více člověk chápe charakter života jako úkolu, tím smysluplnější se mu bude jevit jeho život“* (Frankl, 2006a, s. 71).

## **Pacient jako svobodná a odpovědná entita**

*„Žij tak, jako bys žil podruhé a jako bys byl poprvé udělal všechno tak špatně, jak si jen dovedeš představit (Frankl, 2006a, s. 81).*

Dalším důležitým bodem v rámci logoterapeutické péče je pomoci klientovi uvědomit si svou svobodu a odpovědnost vůči životu. Pokud pacient nepřijme vědomí vlastní svobody a bude se svazovat osudovostí, pak nemůže být dostatečně volný pro cestu za smysluplností. Každý lidský život je jedinečný, stejně jako svoboda vůle a stejně jako jeho osud. Ten však musí uchopit do svých rukou a svými skutky či rozhodnutími jej utvářet. Uplatňovat hodnoty, které činí náš život lidštějším, pokusit se odhalit smysl skrytý v našem neopakovatelném osudu. Důležité je vidět postoj člověka vůči osudu jako aktivní, ne jako pasivní vazbu.

Jak bylo již dříve zmíněno, člověk nese plnou zodpovědnost za svá rozhodnutí. Za celý život jsou mu předkládány příležitosti pro realizaci hodnot, jejichž využitím bude jeho život naplněn smyslem. Úkolem logoterapeuta je pacientovi zdůraznit jeho zodpovědnost za vlastní život. *„Je to rozhodování, které jde tak daleko, že člověk může přijmout také možnost svého sebezničení; člověk může sám sebe uhasit“ (Frankl, 2006a, s. 90).* Jak je ale pohlíženo dle logoterapie na suicidální aktivitu? V následujícím odstavci jsou nastíněny možné argumenty pro jednání s pacienty na hranici vůle k životu.

## **Otázka sebevraždy**

Jakkoliv silněji zdůrazňuje logoterapie svobodu člověka, o to více je akcentováno na smysl každého lidského života. Myšlenka na konec žití je však založena na subjektivních klamavých pocitech bezsmyslnosti a beznaděje. Lékař musí pacientovi pomoci vidět řešení i pro tyto zdánlivě zoufalé chvíle. Navíc je třeba zdůraznit, že sebevražda není v žádném případě řešením problému, ani odpovědí na pocity viny. Ale síla a odhodlání nést své trápení a snášet jej hrdě dovolí vnitřní růst. Je třeba pomoci pacientovi najít cíl či úkol, ke kterému může směřovat. *„To činí jeho nositele nezastupitelným a nenahraditelným a dává jeho životu hodnotu jedinečnosti“ (Frankl, 2006a, s. 68).*



## **Osobnost logoterapeuta**

Z předešlého textu je zřejmé, že logoterapeuta bychom mohli charakterizovat jako průvodce po cestě směřující k smysluplné existenci. Jeho úkolem je (jak bylo již zmíněno) vzbudit v pacientovi vědomí vlastní zodpovědnosti za svůj život, pomoci mu zorientovat se v hodnotovém systému a najít cíl, ke kterému by pacient mohl směřovat. Velmi obtížným posláním logoterapeuta je pomoci najít pacientovi smysl života v situacích, které se jeví jako neřešitelné, beznadějně, často spojené se smrtí nejbližších a se silným utrpením. Důležité je, že se lékař snaží v pacientovi vzbudit motivaci, aktivní snahu o vlastní utváření naplněného života. Pacientovi nevnučuje násilně hodnoty, ale může apelovat na vlastní hodnotový aparát. Pokouší se za pomoci logoterapeutických technik změnit pacientův postoj a pracovat na odstranění fóbických stavů, neuróz či kompulzivních poruch. Ke klientovi má neopakovatelný vztah plný empatie, humanity a jeho přístup je citlivý a nedirektivní.

### **3.2 Logoterapeutické techniky**

Logoterapie uplatňuje v rámci práce s klienty techniky jako paradoxní intenci, dereflexi, změnu postoje či logodrama. Stejně jako u většiny nedirektivních směrů je i zde využíváno metod pozorování, rozhovoru a dotazování.

#### **3.2.1 Paradoxní intence**

Pomocí Franklovy techniky paradoxní intence jsou léčeny především fóbické stavy a stavy spojené s anticipační úzkostí.

Anticipační úzkost, neboli strach z očekávání způsobí, že právě to, z čeho má pacient strach, je navozeno již samotným očekáváním. Řešením je tzv. „hyperintence“, kdy si pacient přeje prožít svůj strach. Soustředí se na něj a silně se snaží jej zakusit. Tato umělá snaha paradoxně znemožní vypuknutí obávaného, neboť jak bylo již dříve zmíněno, pokud si něco usilovně přejeme a zaměřujeme se na to, tak daného nikdy nedosáhneme.

Důležitým bodem je také, že přáním si obávané situace dochází k distancování pacienta od svého strachu. Ve chvíli, kdy si pacient přeje zkolabovat na procházce (např. u agorafobiků)

dochází ke změně postoje pacienta. Svému strachu dá závoj ironie a výsměchu a pomalu se od něj oprostí.

Velmi vhodnou je tato metoda také pro fobické pacienty, neboť i ti jsou svazováni strachem z konkrétní situace. Pomocí paradoxního přání dochází nejen u lidí s fobiemi k velkým léčebným úspěchům. Paradoxní intenci je možno využívat také při obsedantně kompulzivních poruchách. „...*jakmile pacient přestane své obsese potlačovat a místo toho se je snaží vidět ironicky a zesměšnit pomocí paradoxní intence, je bludný kruh prolamován, příznak slábne a nakonec odumírá*“ (Frankl, 1964, s. 82).

Velkou výhodou této techniky je, že je účinná po dlouhou dobu, u některých pacientů po jejich celý život, ačkoliv se jedná o krátkodobý prostředek léčby. „*Nejpozoruhodnějším faktem je, že paradoxní intence je účinná bez ohledu na příčinnou základnu (etiologickou bázi) toho či onoho případu*“ (Frankl, 1964, s. 81).

Paradoxní intence je však nevhodná pro nedůvěřivé pacienty, kteří svým negativním přístupem neumožní léčebný efekt.

### **3.2.2 Dereflexe**

Dereflexe neboli odreflektování je metoda, která je využívána při práci s pacienty zaměřenými jen na sebe a své problémy. Hyperreflexe, neboli patologická pozornost věnovaná sobě samému je velmi často zdrojem zbytečného utrpení. Jediným východiskem je odvrátit pozornost pacienta od své osoby a zaměřit se na někoho jiného, na svého partnera či na svůj úkol.

Hyperreflexe může být bezpochyby zdrojem poruch spánku, velmi často se však v její souvislosti hovoří o poruchách sexuality. Jedinec zaměřený na dosažení orgasmu se potýká s neúspěchem, neboť na toto vrcholné blaho nesmí být zacíleno. Sebevětší snahy a různá dráždidla nepomohou, dokud bude člověk soustředěn na jediný cíl, za kterým slepě jde. Pokud se však v centru naší pozornosti ocitne partner a jeho prožití štěstí, pak i my zažijeme jedinečný pocit vrcholného splnutí.

Při poruchách spánku způsobených hyperreflexí se pacient zaobírá svou nespavostí tak hluboce, že hledajíc příčiny jen zvětšuje svůj problém. Je třeba přijmout fakt, že tělo si potřebný spánek obstará samo, a proto je možné využít čas bdělosti pro různé činnosti, které přinesou prospěch nám i jiným.

Akcentovat jen sám sebe, své potřeby a strasti nikdy nemůže člověka učinit šťastným. Dereflexe nabízí cestu odklonění se od vlastního já a spatření skutečně důležitých životních hodnot.

### **3.2.3 Změna postoje**

Změna postoje pomáhá pacientům přijmout jejich utrpení a zorientovat se v něm tak, aby nedošlo k zbytečnému strádání duševního života. Neboť je třeba realizovat jen takové cíle, které v dané chvíli realizovat lze. Za citlivé spolupráce logoterapeuta člověk pochopí hodnotu svého utrpení, které se pak bude zdát smysluplnější a snesitelnější. Změnit negativní postoj vůči dané skutečnosti však není jednoduché. Vyžaduje akcentaci na pozitivní aspekty dané situace a zároveň otevřený přístup klienta.

Současná doba jen podporuje vývoj nevhodných postojů, kdy lidé nevidí vlastní možnosti. „*Rozhodující obrat v modulaci postoje je tzv. Aha – zážitek, tj. údiv nad možností volby, zda akceptovat nezměnitelný osud anebo přelstít vlastní slabosti*“ (Lucas, 2006, s. 53).

Klíčovým momentem je změna chybného přístupu člověka vůči životu, od něhož stále něco očekává. Je třeba se ptát, co život očekává od nás.

### **3.2.4 Logodrama a suprasmysl**

V rámci logodrama jsou lidé zoufající si nad zbytečností a nenaplněností vlastního života vyzváni, aby si představili sami sebe na smrtelném loži a zamysleli se nad svým životem a tím, co prožili a vykonali. Touto konfrontací velmi často odhalí smysl, který jim byl doposud ukryt, neboť nedokázali pro své utrpení vidět jakýkoliv pozitivní aspekt svého života.

Suprasmysl je skryt v takovém utrpení, kdy člověk musí přijmout vlastní neschopnost porozumět jeho smyslu. Pod vedením terapeuta je pak možné odkrýt hluboký význam naší bolesti a najít tak útěchu.

Frankl popisuje případ rabína, který ztratil všechny své syny a jeho nynější žena je neplodná. Důvodem jeho utrpení nebylo, že nemůže mít další syny, ale že se nemůže setkat se svými dětmi v nebi. „*Protože zemřely jako nevinní mučedníci, byly shledány hodnými nejvyššího místa v nebi, kdežto on jako starý hříšný člověk nemůže očekávat tentýž úděl*“ (Frankl, 1964, s. 77). Dostalo se mu nanejvýš lidského vysvětlení, že patrně všechna jeho bolest, kterou zažívá ve spojení se ztrátou svých dětí jej má vykoupit, aby se s nimi později mohl setkat v nebi.

Ve svých knihách Frankl popisuje kasuistiky mnoha pacientů, ve kterých můžeme odkrýt a pochopit podstatné rysy loterapeutického přístupu ke klientům. V mnohých komentářích a reakcích se zrcadlí hluboká humánnost, jejímž cílem je co nejvíce pomoci člověku v jeho bolestné situaci.

## 4. Pokračovatelé V. E. Frankla – Elisabeth Lukasová a Alfried Längle

Elisabeth Lukasová a Alfried Längle jsou Franklovi žáci, kteří rozpracovali a prohloubili jeho učení. Patří po svém učiteli mezi nejvýznamnější představitele logoterapie, přesto se však odlišují v jejím uchopení. Elisabeth Lukasová přebírá logoterapii, aniž by ji významně pozměnila, zatímco Alfried Längle se zaměřuje na existenciální analýzu, kterou rozpracuje na samostatně stojící psychoterapeutický směr.

### 4.1 Elisabeth Lukasová

Elisabeth Lukasová je rakouská psychoterapeutka a psycholožka narozená v roce 1942 ve Vídni. Studovala na Vídeňské univerzitě, kde se její cesta střetla s cestou Viktora Emila Frankla. Jím samotným byla označena jako jeho nejvěrnější žákyně a následovnice, neboť plně přijala jeho celoživotní „dítě“, aniž by jej chtěla zásadním způsobem přepracovat. Díky svým celoživotním zkušenostem s poradenstvím, pečlivým studiem u zakladatele logoterapie a obdivuhodnou lidskostí, se kterou přistupuje ke svým pacientům je uznávanou odbornicí a někdy je též nazývána „první dámou“ tohoto psychoterapeutického směru. Se svým manželem Gerhardem Lukas založila v roce 1986 Jihoněmecký logoterapeutický institut, který až do roku 2003 vedla.

Napsala mnoho významných knih jako „I tvoje utrpení má smysl“ či „Logoterapie ve výchově“. Poslední jmenované dílo nemá ve své podnětnosti a vázanosti na oblast výchovy obdoby. Lukasová rozpracovala logoterapeutický proces a podařilo se jí odkrýt nové možnosti pro uplatnění logoterapeutických zásad. *„Paní dr. E. Lukasová na podkladě své velké klinické zkušenosti významně obohatila teoretické koncepce prof. Frankla, tedy jeho logoterapii a také jím vyvinutou logoterapeutickou techniku, a postavila je na pevnou půdu empirického bádání (Dr. Kazimierz Popielski, in I tvoje utrpení má smysl, 2003, s. 7).*

V knize „I tvoje utrpení má smysl“ nalezneme mnoho záznamů logoterapeutických rozhovorů a kasuistik pacientů trpících nedostatkem smyslu či absencí smyslu v utrpení, zmítajících se v otázkách smyslu existence, pocitech viny, či pacientů sužovaných následky těchto stavů. Každý případ je okomentován a způsob řešení dané situace je jasně postaven na

logoterapeutických základech. Navíc je text obohacen o množství nákrešů přibližujících problematiku logoterapeutické přestavby psychického života člověka.

### **LOGO-test**

Elisabeth Lukasová je autorkou LOGO-testu, který je hojně využíván v rámci diagnostiky aktuálního životního stavu, výskytu existenciálních obtíží a spokojenosti. Tato malá ukázka pochází z Franklovy „Vůle ke smyslu“.

*„Přečtěte si následující tvrzení. Jsou-li mezi nimi taková, s nimiž se osobně shodujete tak, že by mohly být výroky Vaše, napište k nim prosím „Ano“. Jsou-li mezi nimi některá, která obsahují úplný protiklad Vašeho osobního mínění, napište k nim „Ne“.*

- 1. Mám-li být upřímný, je mi nejmilejší pohodlný, klidný život bez velkých potíží s dostatečným finančním příjmem.*
- 2. Mám jisté představy, jaký bych měl být a s čím bych měl úspěch a pokouším se všemi silami tyto představy uskutečnit.*
- 3. Cítím se dobře pouze v bezpečí domova, v kruhu rodiny a rád bych přispěl k tomu, abych vytvořil takové prostředí také dětem.*
- 4. Ve své práci v povolání, které toho času vykonávám nebo pro které se teprve vzdělávám, nacházím celé své naplnění.*
- 5. Mám vůči jednomu nebo více jiným lidem závazky a vztahy, jimž dostát mi přináší radost.*
- 6. Existuje obor, který mě zvlášť zajímá, v němž bych se mohl něco přiučit, a jímž se zabývám kdykoli mám čas.*
- 7. Mám radost ze zážitků jistého druhu (požitky z umění, z pozorování přírody) a nerad bych je postrádal.*
- 8. Pevně věřím v náboženské nebo politické úkoly (nebo v úkoly ve službě pokroku) a jsem jim k dispozici.*
- 9. Můj život je zastíněn nouzí, starostmi nebo nemocí, ale přesto se velmi snažím tuto situaci zlepšit“ (Frankl, 2006a, s. 204-205).*

V těchto tvrzeních můžeme lehce nalézt apelování na hodnoty a postoje, orientaci klienta na úkol či zodpovědný přístup k lidskému bytí.

## 4.2 Alfried Längle

Alfried Längle, rakouský psycholog a lékař se narodil v roce 1951 v rakouském městě Hohenems. Studoval na univerzitách v Innsbrucku, Římě, Toulouse a Vídni a pracoval jako lékař a psychiatr v mnoha lékařských zařízeních. Mezi lety 1976 až 1983 absolvoval pod vedením Viktora Emila Frankla logoterapeutický výcvik, který v něm vzbudil celoživotní zájem o logoterapii a existenciální analýzu. Mnoholetá spolupráce s Franklem však byla v roce 1991 ukončena, neboť se Längle začal ubírat vlastním směrem. Rozpracoval existenciální analýzu a vyzdvihl ji jako samostatně stojící terapeutický směr. *„Dnes představuje existenciální analýza psychoterapeutický směr, který se od svých počátků u Viktora Frankla rozšířil jak ve svém pojetí člověka, tak i v chápání duševních onemocnění a v metodice způsobů psychoterapeutické a poradenské péče“* (Längle Silvia, 2007, s. 7).

Je zakladatelem Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu, známou pod zkratkou GLE, jejíž počátek se datuje v roce 1985. „Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse“ má sídlo ve Vídni a Alfried Längle je stále jejím předsedou. V současné době pracuje jako přednášející na mnoha univerzitách, má soukromou praxi a spoluvydává časopis „Existenzanalyse“. Světoznámou je jeho kniha „Smysluplně žít“, ve které seznamuje čtenáře se základními tématy existenciální analýzy. Jakožto Franklův následovník rozpracovává cestu hledání smyslu a metodiku, například metodu PEA (osobní existenciální analýza). Klade velký důraz na sebeodstup, svobodné rozhodování, osobní hodnoty a odpovědnost za své činy.

Jeho manželka, Silvia Längle, vydala spolu s ním a kolektivem autorů knihu „Žít svůj vlastní život“, která má funkci brány do existenciální analýzy. Je doplněna mnoha kasuistikami pro snazší pochopení nalézání smyslu a orientaci v postupech a metodách tohoto terapeutického směru.

Celosvětově uznávanou je Existenciální škála ESK, neboli dotazník používaný jako důležitý zdroj informací pro další terapeutickou práci s klienty, zjišťující míru odpovědnosti, svobody, sebeodstupu a sebepřesahu.

*„Existenciální analýza je analýzou života, který stojí za to, aby byl žit. V existenčněanalytickém rozhovoru jsou zkoumány možnosti smyslu obsažené*

*v konkrétních životních situacích. Logoterapie pak spočívá v praktickém vedení, podpoře a v konkrétním uplatňování a uskutečňování takto získaných poznatků“ (Längle, 2002, s. 5).*

V Čechách se logoterapií zabývají například Jaro Křivohlavý nebo Karel Balcar.

#### 4.3 Významné logoterapeutické společnosti

Téměř po celém světě můžeme nalézt společnosti a instituty zabývající se logoterapií a existenciální analýzou. Hlavním cílem takových organizací je především výzkum, vzdělávání, organizování kongresů a šíření logoterapie a existenciální analýzy do mnoha oblastí lidského života.

Nejvýznamnější institucí stojící na pomyslné špičce logoterapeutické obce je „**Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse**“ ve Vídni, zkráceně GLE. Patří k ní instituty v Německu, Vídni, Švýcarsku, Rumunsku, Rusku, Izraeli, Austrálii, Mexiku, Argentině, Chile, Kanadě, USA a Česku. Hlavním cílem této společnosti je další rozvíjení a šíření logoterapie a existenciální analýzy. Nabízí odborné vzdělávání ve výše zmíněných psychoterapeutických směrech, v životním a sociálním poradenství, podporu supervizora a mnoho nabídek pro další vzdělávání, například v oblasti poruch osobnosti či traumaterapie. Společnost pořádá velké množství kongresů, jednání, setkání a symposií za účelem osvětové činnosti.

Její českou pobočkou je **SLEA**, neboli Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu se sídlem v Praze - Hradčanech. Svou činnost zahájila v roce 1998 jako občanské sdružení zabývající se taktéž vzděláváním a odbornou podporou. Zájemci zde mohou absolvovat akreditovaný psychoterapeutický výcvik.

Ve Vídni byl v roce 1992 založen „**Viktor Frankl Institut**“, věnovaný celoživotní práci a úsilí Viktora Emila Frankla. Za úkol si klade poskytnout ucelený přístup k informacím o logoterapii a existenciální analýze, nabízí mnoho informačních zdrojů, časopisů, publikací a přednášek pro zainteresované. Odkazuje též na centrum Viktora Frankla ve Vídni, kde se konají další zajímavé přednášky pro veřejnost.



Další důležitou organizací je „**Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse**“ v německém Fürstenfeldbrucku nabízející vzdělávání, semináře a přednášky v oblasti „léčby duše“. Tento institut klade důraz na využívání a rozvíjení Franklova učení.

Za zmínku stojí i „**Nürnberger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie**“ s nabídkou vzdělávání v dané oblasti.

Po celém světě se nachází četné organizace a instituty, což dokazuje celosvětový význam těchto na smysl apelujících směrů.

## ZÁVĚR

Cílem tohoto textu bylo především předat čtenáři vědění o této jedinečné psychoterapii a interpretovat její základní principy a metody.

Úvodní část pojednává o hodnotové orientaci člověka v dnešní společnosti, kde jsem se přiklonila k tezím Ericha Fromma kritizujícím společnost zaměřenou na vlastnění a moc. Důsledkem převažujícího modusu vlastnění je stále se častěji vyskytující jev označovaný jako existenciální vakuum, neboli pocit životní prázdnoty a bezsmyslnosti.

Odezvou na tuto skutečnost je logoterapie založená Viktorem Franklem, rakouským lékařem, psychiatrem a psychoterapeutem českého původu. Jemu je věnovaná následující kapitola s akcentací jeho pobytu v koncentračních táborech. Na základě sepsaných zkušeností ze života „za dráty“ jsou vyzdvíženy klíčové momenty validizující hlavní principy logoterapie.

Ústředním bodem mé práce je interpretace základních pojmů a zásad logoterapie, vymezení smyslu života a cest směřujících k jeho odkrytí. Mluvíme zde o smyslu utrpení a smrti, smyslu lásky a smyslu práce. Paradoxně právě v utrpení může člověk nalézt nejhlubší smysl vlastní existence a to především postojem, který v dané situaci zaujme a způsobem, jakým se s bolestí a trápením vypořádá.

Následně je čtenář seznámen s typickými znaky práce logoterapeuta s klienty. Mezi ty nejdůležitější patří apelování na osobní svobodu a zodpovědnost pacienta, stejně jako důraz na úkol a cíl, ke kterému směřuje pacientova aktivita. Logoterapeut také seznamuje klienta s druhy hodnot, které člověk uplatňuje v určitých životních situacích a jež slouží jako nástroj odkrývání smyslu existence. Stejně jako každý psychoterapeutický směr uplatňuje i logoterapie specifické techniky léčby pacientů, totiž paradoxní intenci, dereflexi, změnu postoje či suprasmysl.

Celou práci pak uzavírá stručná charakteristika nejvýznamnějších pokračovatelů Viktora Emila Frankla, Elisabeth Lukasové a Alfrieda Längleho. Tato kapitola je doplněna informacemi o nejdůležitějších logoterapeutických organizacích.

Věřím, že hlavní cíl této práce byl naplněn a že jsem předložila čtenáři přehled základních témat pojících se k Franklově „třetí vídeňské škole psychoterapie“. Jsem přesvědčena, že logoterapie nabízí člověku jedinečnou možnost osobního růstu v situacích, které by jindy považoval za bezvýchodné a fatální. Bolest a utrpení se stávají nástrojem naplnění životního smyslu a jeden jediný okamžik může učinit lidský život smysluplným.

Největší bohatství logoterapie vidím především v její hluboké lidskosti. Jejími základními kameny byla bolest člověka, osoby představující pro tehdejší mocnost jen bezejmenné číslo. Frankl sám byl však tak silnou osobností, že rány a útrapy, které musel snášet, přetvořil v prostředek formující lidské srdce i duši. Stal se oporou pro velké množství lidí, kteří s ním zažívali degradující prostředí lágru a pokoušel se předat kus sebe sama prostřednictvím povznášejících slov.

Nebyla to však jen pouhá slova, kterými se pokusil dodat svým spoluvězněům sílu přežít. Byla to životní filozofie, přístup k životu, který nikdy nebude bezesmyslný, pokud mu smysl neupřeme. Každá nelehká životní situace představuje pro člověka velký dar, jedinečnou příležitost dát svému bytí smysl a obstát tak nejen v očích ostatních, ale především obstát sám před sebou. Vykročit vpřed zpřímá a statečně snášet svou bolest, překonat touhu před vším utéct a nevybrat si snadnou a přímou cestu, za kterou by člověk zaplatil to nejcennější, co má. Protože pokud by se člověk vzdal své lidskosti za účelem přežít, pak by přežila jen jeho tělesná schránka a nikoliv jeho duše.

Logoterapie nabízí již mnoho desetiletí pomoc lidem na prahu pocitu smyslnosti vlastní existence. A bude tu stále stát jako maják na pláži snažící se nasměrovat loď tím správným směrem. Vždyť stejně jako nikdy nezmizí mlhy, které mohou naši loď zavést na mělčinu, tak ani lidský život nebude nikdy prost bolesti a utrpení. Neboť bez nich bychom ani nevěděli, že opravdu žijeme. Rozsviťme tedy maják, který nám ukáže směr, pokud by ta naše cesta byla zamlžena bolestí a trápením.

## SEZNAM LITERATURY

CAMUS, Albert. *Cizinec*. 5. vyd. Praha: Garamond, 2005. ISBN 80-86379-94-9

FRANKL, Viktor. *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-095-9.

FRANKL, Viktor. *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1964. ISBN 80-901601-4-X

FRANKL, Viktor E. *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Freiburg: Herder, 2011. ISBN 978-3-451-04859-3.

FRANKL, Viktor E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-085-1.

FRANKL, Viktor E. *Psychoterapie pro laiky*. Brno: Cesta, 1998. ISBN 80-85319-80-2.

FRANKL, Viktor E. *Trotzdem Ja zum Leben sagen*. München: DTV, 1998. ISBN 978-3423301428.

FRANKL, Viktor. *Vůle ke smyslu*. 3. vyd. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-084-3.

FROMM, Erich. *Mít, nebo být?*. Praha: Naše vojsko, 1992. ISBN 80-206-0181-3.

JASPERS, Karl. *Úvod do filosofie*. Praha: Oikoymenth, 1996. ISBN 80-86005-05-4.

KIERKEGAARD, Soren. *Současnost*. Praha: Mladá Fronta, 1969. Váhy, sv. 6.

LUKASOVÁ, Elisabeth. *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-85319-79-9.

MACHOVEC, Milan. *Smysl lidské existence*. Praha: Akropolis, 2004. ISBN 80-7304-046-8.

MARCEL, Gabriel. *K filosofii naděje*. Praha: Vyšehrad, 1971